

Saúde Escolar

*Este espaço foi criado para, até ao final do terceiro período, deixar algumas ideias úteis que possam ajudar a melhorar a vossa **Saúde**, porque a vossa **Saúde Importa!** É uma atividade da responsabilidade da Enfermeira Cristina Crespo (UCC de Celas) e das Docentes Isabel Veloso e Margarida Campos (PESES ES Avelar Brotero)*

Olá!

Hoje vimos falar-vos de uma coisa muito importante, que não pode nunca ser esquecida, e, que todas as **Equipas de Saúde Escolar** ensinam e reforçam, nas Sessões desenvolvidas nas escolas: **as vacinas salvam vidas!** Mais do que nunca sabemos que vocês compreendem isso!...

Na semana passada, comemoramos a **“Semana Europeia da Vacinação”** e queríamos aproveitar para pedir-vos, como sabemos o papel muito importante que desempenham em vossa casa, que transmitam aos vossos familiares para verificarem nos boletins de vacinas se alguém tem vacinas para administrar agora da vossa família! Não podem ficar em atraso! Contactem telefonicamente os vossos **enfermeiros de família** para agendarem a atualização do Plano Nacional de Vacinação! Os Centros de Saúde estão preparados para os receber em **segurança!**

European Immunization Week 2020



European Immunization Week 2020
20-26 April 2020



Agora que o terceiro período está a decorrer de forma diferente procurem **definir** as vossas **rotinas/criar um horário**, porque ajuda-vos a **rentabilizar** melhor o vosso **tempo!** Criem uma tabela (digital, à mão, como quiserem). E revejam-na semanalmente! Estamos sempre a aprender e a melhorar! Os **horários de sono** é que nunca podem ser esquecidos (não abusem nas horas conectados às tecnologias), pois dormir bem ajuda-nos a ter uma dose extra de **paciência** para esta situação menos fácil que todos vivemos e **mais humor** para alinhar nas brincadeiras dos irmãos mais novos ou ajudar os adultos com quem vivemos! Quando dormimos bem, sentimos que **recuperamos a energia** que precisamos, e é bem provável que o dia corra melhor, a todos os níveis, e não andemos tão irritados!

Hoje, pedi a uma grande Atleta que muito admiro, para gravar um vídeo para vós, sobre como está a ser a experiência dela de confinamento, como atleta federada, que já participou nos Jogos Olímpicos do Brasil, a representar Portugal, e agora viu adiada a ida aos Jogos Olímpicos de Tóquio! Ouçam-na e façam como ela, **mantenham o foco** para depois agarrarem os vossos sonhos com mais garra, porque **tudo vai melhorar!**



Parabéns porque vocês também são **Agentes de Saúde Pública** e vão ajudar aí em casa, a manter as **rotinas mais saudáveis para todos!** Não se esqueçam que também são os **Super-heróis dos vossos irmãos**, eles têm os olhos postos em vós!

Boa semana! Contem sempre connosco!

